மிட்ஸ் ஐக்கிய சுடர்

சுடர் 16 கதிர் 1

ஜனவரி - மார்ச் 2025

மும்மாத இதழ்

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

பாரம்பரிய இயற்கை உணவே நமது தேவை !

ST. MARY'S CBSE SCHOOL

MARIAGIRI

SENIOR SECONDARY, Affiliation No : 1931251

Lead Unto Light

Enroll Now

Admissions

Open for 2025 - 2026

Create the best future for your children

Grades Pre KG - XI

Why Choose Us?

- Smart Digital Learning
- Highly Experienced Educators
- WICE English Coaching
- National Childcare Kindergarten
- Diverse Sports & Extracurricular
- Advanced Abacus & Handwriting Training
- Modern, Secure & Eco Friendly Campus
- Extensive Knowledge Library
- High-Tech Science & Advanced Laboratories
- Robotics, AI & STEM Learning Programs

Correspondent
Rev. Fr. Vinu Kumar

Principal
Rev. Sr. Anet Augustine

04651-244388 | 7402623314

saintmaryscbsemariagiri@gmail.com

Online Registration

www.stmarysmariagiri.edu.in

ஆதரவாளர்கள்
மேதகு ஆயர் Dr. வின்செண்ட் மார் பவுலோஸ்
தலைவர் - மிட்ஸ்

அருட்தந்தை. முனைவர் ஜெறோம் C.
இயக்குநர் - மிட்ஸ்

ஆசிரியர்
திரு. M.G. ஜோசப் பேட்ரிக் ஆன்றனி,
M.S.W., LL.B.,

ஆசிரியர் குழு
திரு. V. தேவராஜ்
திரு. C. இராஜன்
திரு. M. சஜிகுமார்
திருமதி. A.L. புஷ்பலதா
திருமதி. A. பேபி சரோஜா
திருமதி. Y. ஐடா
திருமதி. P. நிவேதா
திருமதி. S. ஷீபா

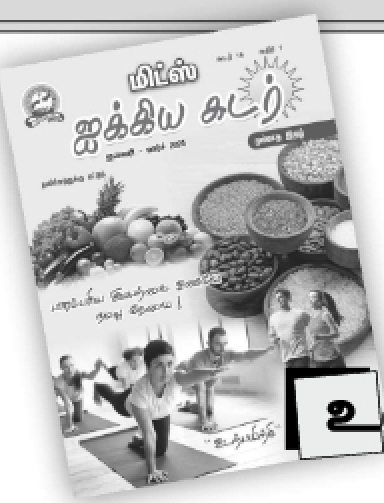
தொகுப்பாளர் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பாளர்
திருமதி. V. சுனி

வெளியீடு
மிட்ஸ்,
இடைவிளாகம் - கழுவன்திட்டை
குழித்துறை - 629 163, குமரி மாவட்டம்.

Ph : 04651-263390, 295690
Email : mids.marthandam@gmail.com
Website : mids.org.in

அச்சிட்டவர்
நாஞ்சில் ஆப்செட் பிரிண்டர்ஸ்,
நாகர்கோவில்

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்



உள்ளே ...

1. இயக்குநர் கடிதம் 2
2. பாரம்பரிய உணவும் இன்றைய தேவையும் 3
3. மிட்ஸ் மரியன் இயக்கம் 4
4. உடற்பயிற்சி 5
5. உடல் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ வழிமுறைகள் 6
6. அண்ணன் 6
7. நிறைவாழ்வு சங்கம் 7
8. கொய்யாப் பழம் சட்னி, மாங்காய் சம்மந்தி 8
9. சமையல் டிப்ஸ் 8
10. தளிர்கள் உலகம் மற்றும் விண்ணைத் தொடு திட்டம் 9
11. நட்பு 10
12. தெரிந்துகொள்வோம் 11
13. யோகா பயிற்சியின்போது மனித உடலின் பயன்பாடுகள் 11
14. விருட்சம் நுண்கடன் 12
15. மிட்ஸ் ஜீவன் திட்டம் 13
16. MIDS Members Welfare Scheme 13
17. மிட்ஸ் எழுவோம் இயக்கம் - தன்னார்வலர் கூட்டம் 14
18. புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு தினம் - 2025 நிதி திரட்டல் 15
19. மிட்ஸ் பெதஸ்தா காயத்திருமேனி தைலம் தயாரிக்கும் பயிற்சி 19
20. அன்னாசிப்பழம் 20
21. மகளிர் தினவிழா 21
22. மிட்ஸ் கல்வி கடனுதவி திட்டங்கள் 22
23. ஆங்கிலச்சொல்லுக்கு நிகரான தமிழ்ச்சொல் எழுதுக 23

இயக்குநர் கடிதம் . . .

மிட்ஸ் வாசக தோழியர் தோழர்களுக்கு வணக்கம்!

உங்களது மகளிர்தின கொண்டாட்ட பங்கேற்பு, மிக அருமையான புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு & நிதி சேகரிப்பு, மேலும் மூலிகைகளைக் கொண்டு காயத்திருமேனி எண்ணெய் தயாரிப்பில் நீங்கள் காட்டிய பேரார்வம் எம்மை அதிசயிக்கச்செய்கிறது. இயற்கையோடு இணைந்து நம்மை வளப்படுத்திக் கொள்வதை நீங்கள் இயல்பாகக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். வாழ்த்துகள்!

இக்காலாண்டிதழும் உணவும், உடற் பயிற்சியும் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கு அடித்தளம் என்று வலியுறுத்தி உங்கள் கரங்களில் தவழ்கிறது.

சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும். அதுபோல, வாழ்வின் எல்லா இலட்சியங்களுக்கும் முதன்மையானது உடல்நலம். உயிர் வாழ்வதற்கே உடல் அவசியமானது என்றால், உடலினை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உணவும் உடற்பயிற்சியும் அவசியம் என்பதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை.

இன்றைய உலகம் வணிக உத்திகளால் வழிநடத்தப்படுகிறது. 70% இளையோர் அமெரிக்காவில் ஊட்டச்சத்து குறைநிரப்பிகளை (dietary supplements) எடுத்துக் கொள்கி றார்கள் என்று கூறினால் உங்களால் நம்ப முடிகிறதா? மேலைநாட்டு உணவுப்பழக்கங்களே சிறந்தவை என கண்மூடித்தனமாக பின்பற்றினால், நாமும் உணவிலிருந்து கிடைக்க வேண்டிய சத்துக்களை மாத்திரை களாக உண்ணும் நிலைக்கு வெகுவிரைவில் வந்துவிடுவோம். உணவு என்பது மொத்தமாகவே உடலுக்கு ஊட்டச்சத்தைக் கொடுக்க வேண்டும், தனிப்பட்ட சத்துக்களை மாத்திரையாக எடுத்துக்கொள்வதை விட பாரம்பரிய இயற்கை உணவுகள் பலமடங்கு சிறந்தவை.

இன்றைய வேகமான வாழ்க்கை முறையானது நமது உடலியக்கத்தை குறைத்து, துரித உணவு (fast food) கலாச்சாரத்தை வளர்த்துவிட்டது. நவீன தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி, வேலைப்பளு, நேரமில்லாமை போன்ற காரணங்களால் உணவக உணவுகளும், உடனடி டெலிவரி சேவைகளும் வீட்டுச் சமையலை குறைக்கும் நிலையில் உள்ளன.

இதற்கேற்ப, உடலியக்கப்பயிற்சியையும் நாம் புறக்கணிக்கிறோம். உடற்பயிற்சி உடல், மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தி, வாழ்க்கைத்தரத்தை உயர்த்துகிறது. ஆனால், உடற்பயிற்சியால் உடனடி மாற்றங்களை எதிர்பார்த்தால் ஏமாற்றம் மட்டுமே. ஆரோக்கியம் என்பது தொடர்ச்சியான வாழ்வியல் முறைமையே! ஆகவே, உணவும் உடற்பயிற்சியும் வாழ்க்கையின் இரு கருவூலங்கள் என்பதை உணர்ந்து, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை சிறிய மாற்றங்களால் தொடங்குவோம். தினசரி உணவில் பாரம்பரிய உணவுகளை சேர்த்துக்கொண்டு, உடற்பயிற்சியையும் அன்றாட வழக்கமாக்குவோம். குடும்பத்துடன் உணவுப் பழக்கத்தையும், உடலியக்கத்தையும் மாற்றி, சிறந்த வாழ்க்கை தரத்தை பெற மிட்சின் தொடர் வாழ்த்துகள்!.

என்றும் அன்புடன்.

அருட்தந்தை. முனைவர் ஜெறோம் C.
இயக்குநர், மிட்ஸ்

சாமர்த்தியம் இருந்தால் எதையும் சமாளிக்கலாம், தைரியம் இருந்தால் எப்படியும் சாதிக்கலாம்.

பாரம்பரிய உணவும் இன்றைய தேவையும்

நம் முன்னோர்கள் பாரம்பரிய உணவுகளை உண்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தார்கள். நிலத்தில் விளையும் உணவுப்பயிர்களை உண்டனர். பயிர்களுக்கு எந்த பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகளும் போடவில்லை. மாறாக சாணம், காய்ந்த இலைகள், புற்பூண்டுகள் போன்றவற்றை பயன்படுத்தினார்கள். நிலத்தில் இறங்கி வேலைசெய்தனர். மருத்துவமனைகளும் எங்கோ ஒன்று இருந்தது. ஆனால் இன்றைய நிலைதான் என்ன? காலம் மாறியது. காலநிலைகளும் மாறி வருகிறது. பிறந்த குழந்தைக்கும் சர்க்கரை நோய் என்கின்றார்கள். இன்று பெருகிவிட்ட நொறுக்குத்தீனி பழக்கத்தால் நார்ச்சத்து உணவுகளை எடுத்துக் கொள்வது குறைந்து விட்டது. எனவே நார்ச்சத்து உணவுகளான பழங்கள், காய்கறிகளை நம் உணவில் சேர்த்து கொள்ள வேண்டும்.

சத்தான உணவு என்பது போதுமான அளவில் நுண்ணூட்ட சத்துக்கள் அடங்கியது. கிட்டத்தட்ட 40-க்கும் மேற்பட்ட சத்துக்கள் நம் உடலுக்கு இன்றியமையாதவையாக உள்ளன. இதில் கார்போஹைட்ரேட் எனும் சர்க்கரை சத்து, புரதம், கொழுப்பு, தாது உப்புக்கள், நார்ச்சத்துக்கள், வைட்டமின்கள் ஆகியவை அனைத்தும் அடங்கும்.

வைட்டமின்கள், தாது உப்புக்களின் முக்கியத்துவத்தை அறிவியல் கூறுவதற்கு முன்னரே நம்முன்னோர்கள் அறிந்திருந்தனர். அவர்கள் கீரைகளை நெய்விட்டு வதக்கி உண்ணச்சொன்ன காரணம், அவற்றில் உள்ள சத்துக்களும், வேதிப்பொருட்களும் நம் உடலில் முழுமையான கிடைப்பதற்கு ஆகும்.

தீட்டப்பட்ட அரிசியில் தையமின் எனும் வைட்டமின் பி இழக்கப்படுவதாக நவீன அறிவியல் சொல்கிறது. இதனால் பெரிபெரி என்னும் தோல் நோய் ஏற்படும் என்கிறது ஆய்வுகள். நம் முன்னோர்கள் அன்றே கைகுத்தல் அரிசியை பயன்படுத்தி நோய்கள் தம்மை நெருங்கவிடாமல் காத்துக்கொண்டனர். எனவே வரும் தலைமுறைகளை நோயிலிருந்து காப்பதற்காக நாமும் கைகுத்தல் அரிசியை பயன்படுத்தலாம். மேலும் வைட்டமின் ஏ நிறைந்த பப்பாளி, கேரட் ஆகிய பொருட்கள் கண் பார்வைக்கு மிகவும் நல்லது. மட்டுமல்லாமல் பல்வேறு நோய்கள் வரவிடாமல் தடுக்கிறது.

நம் முன்னோர்கள் அதிகாலையில் எழுந்து வைட்டமின் டி நிறைந்த இளம் வெயிலில் நடந்தனர். ஆனால் இன்று குளிரூட்டப்பட்ட இயந்திரங்களின் மூலம் பிள்ளைகளுக்கு இளம் வெயிலின் அருமை தெரிவதில்லை. வைட்டமின் டி எலும்புகளை வலுப்படுத்தும் தன்மை உள்ளது. இதனை நம் தலைமுறையினர் பின்பற்ற முயற்சி செய்வோம்.

அசைவ உணவுகளை நூறு டிகிரிக்கு மேல் வறுக்கும் போது ஹைட்ரோ சைக்ளிக் அமிலம் (HCA) எனும் வேதிப்பொருள் உண்டாகிறது. இது நம் உடலில் இயற்கையாக உள்ள மரபணுவான டி.என்.எ வை சிதைத்து புற்றுநோயை உண்டாக்கும் என எச்சரிக்கிறது உலக நல அமைப்புகள். அதனால் தான், அசைவ உணவுகளை அதிக வெப்பநிலையில் வறுக்காமல் குழம்பு பக்குவத்தில் சமைத்து உண்டனர் நம் முன்னோர். நாமும் வறுத்து உண்ணாமல் குழம்பு வைத்து உணவுகளை உண்போம்.

வெற்றி என்பது கொடுத்து பெறுவது அல்ல முயன்று அடைவது

நம் உடலுக்கு தேவையான சோடியம், பொட்டாசியம் குளோரைடு, இரும்பு, துத்தநாகம், செம்பு ஆகிய சத்துக்கள் நாம் உண்ணும் பழங்கள், கீரைகள், காய்கறிகள், கொட்டை வகைகள் ஆகியவற்றில் அதிகம் உள்ளன. எனவே நம் தலைமுறைக்கு Pizza, Burger போன்ற மைதாவினால் ஆன உணவுகளை கொடுக்காமல் நம் பாரம்பரிய உணவுகளை கொடுக்கலாம். மேலும் வைட்டமின் சி நிறைந்த எலுமிச்சை உடம்பில் உள்ள கெட்ட கொழுப்புகளை நீக்குகிறது.

அன்றைய தமிழ்நாட்டின் உணவு தயாரிப்பு முறை அந்தந்த பகுதிகளில் கிடைத்த பொருட்களை அடிப்படையாக கொண்டு அமைந்தது. ஆனால் இன்று நாகரிக மோகத்தால் பன்னாட்டு உணவுகள், பழங்கள், பாக்கெட் உணவுகளின் மீதுள்ள மோகம் போன்றவற்றால் சர்க்கரை நோய், இரத்தக் கொதிப்பு, புற்றுநோய் போன்ற பல்வேறு நோய்கள் வயது வரம்பின்றி தாக்குகின்றன. எனவே நம் பிள்ளைகளுக்கு பண்டைய உணவுகளான பழஞ்சோறு, தினை வகைகள், கேழ்வரகு, காய்கறிகள், பழங்கள் போன்றவற்றை உண்ண கொடுப்போம். மேலும் சிறுதானிய மாவுகளில் செய்யக்கூடிய இட்லி, தோசை, சத்துமாவு உருண்டைகள் போன்றவை உடலுக்கு வலுசேர்க்க கூடியவையாக இருந்தன. முளைக்கீரை, தண்டுக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணிக்கீரை, அகத்திக்கீரை என நம் முன்னோர்களின் பாரம்பரிய உணவில் இடம் பெற்றுள்ளது. தாவர எண்ணெய்களில் கெட்ட கொழுப்புகள் இல்லை. அதனால் தாவர எண்ணெய்களை பயன்படுத்துவோம். செந்நெற்சோறு என்ற சோறு வகைகளும், கம்பங்கூழ், தினைக்கூழ், சாமைக்கூழ், வரகுக்கூழ் என்ற கூழ் வகைகளும் உளுந்தங் களி, கேழ்வரகு ரொட்டி, பிரண்டைத்துவையல், எள் சாதம் என வகைவகையாக உணவு வகைகளை சமைத்து நாமும் நம் பிள்ளைகளும் உண்டு வருங்கால தலைமுறையினரைக் காப்போம். நவீன உலகில் பாரம்பரியம் கொண்ட உணவுகளை வீட்டிலேயே சமைத்து ருசித்து பரிமாறி சாப்பிடுவோம்.

திருமதி. புஷ்பலதா
கணக்கர்

மிட்ஸ் மரியன் இயக்கம்

மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்டத்தின் சமூக சேவை நிறுவனமான மிட்ஸ் நிறுவனத்தில் செயல்பட்டு வரும் மரியன் இயக்க பயனாளிகளின் வருடாந்திர கூடுகை மற்றும் தொழில் செய்ய கடனுதவி வழங்கும் நிகழ்வானது 12-03-2025 அன்று காலை 10.00 மணிக்கு மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்ட Msgr. ஜோஸ்பிறைட் அடிகளார் அவர்கள் தலைமையில் ஆரம்பமானது. ஒருங்கிணைப்பாளர் திருமதி. வினிதா அவர்கள் அனைவரையும் வரவேற்றார்கள். மரியன் இயக்க ஒருங்கிணைப்பாளர் Sr. அகதா அவர்கள் சிறந்த முறையில் ஓராண்டு அறிக்கையினை வாசித்தார்கள். மிட்ஸ் இயக்குநர் அவர்களின் வாழ்த்துரையில் சிறு சிறு தொழில்கள் செய்ய கிடைக்கின்ற கடன்தொகையை தொழில்கள் செய்து முன்னேற வேண்டுமென வாழ்த்துரை வழங்கினார். Msgr. ஜோஸ்பிறைட் அடிகளார் அவர்கள் தலைமையுரையில் தன்னம்பிக்கையூட்டும் நிகழ்வுகளை கூறி தாய்மார்களாகிய நீங்கள் தன்னைப்போல துன்பத்தில் வாடுகின்ற பிற தாய்மார்களுக்கும் தம்மால் இயன்ற தன்னம்பிக்கையூட்ட வேண்டுமென்று தலைமையுரையாற்றினார். சிறப்பு சொற்பொழிவாளர் திருமதி. அபிஷா கெபின் அவர்களின் சிறப்புரையில் தாய்மார்களாகிய நாம் எந்த செயலையும் செய்யும்போது மகிழ்ச்சியாக செய்ய வேண்டும் எனவும் அப்பொழுது அந்த வேலை கடினமாக இருக்காது எனவும் கூறினார்கள். மேலும் அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியூட்டும் வகையில் விளையாட்டு போட்டிகளையும் நடத்தினார்கள். பின்னர் 125 நபர்களுக்கு ரூ. 20000 வைத்து மொத்தம் ரூ.25,00,000/- காசோலையானது வருவாய் ஈட்டும் தொழில் செய்து முன்னேற மிட்ஸ் நிறுவனத்திலிருந்து வழங்கப்பட்டது. கூட்டத்திற்கு திட்ட அலுவலர், திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் மற்றும் மிட்ஸ் பணியாளர்கள் அனைவரும் கலந்துகொண்டார்கள். நிகழ்வில் கலந்துகொண்ட அனைவருக்கும் மதிய உணவானது வழங்கப்பட்டது. இந்நிகழ்விற்கான அனைத்து முன்னேற்பாடுகளும் ஒருங்கிணைப்பாளர் Sr. அகதா அவர்களால் செய்யப்பட்டன.

நீங்கள் முயற்சியை கைவிடாதவரை, வெற்றியும் உங்களை கைவிடுவதில்லை

உடற்பயிற்சி

திருமதி. பேபி சரோஜா
அமைப்பாளர்

உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம்

உடல்நலம் ஒரு மனிதனின் வாழ்வின் முக்கிய ஆதாரமாகும். நலமான உடல் மனதுக்கும் ஆன்மாவுக்கும் உறுதிகரமான அடித்தளமாக இருக்கிறது. உடற்பயிற்சி மனிதனின் வாழ்க்கைத்தரத்தை உயர்த்துவதிலும் நோய்களைத் தடுப்பதிலும் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இன்றைய உலகத்தில் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி காரணமாக மனிதனின் வாழ்க்கை முறையில் பெரிய மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது. அதிக நேரம் அமர்ந்து வேலை செய்வது, உடல் இயக்கம் குறைவாக இருத்தல் போன்றவை உடல்நலத்தை பாதிக்கின்றன. இதற்கு தீர்வாக உடற்பயிற்சிகள் முக்கியமாக அமைகின்றன.

உடற்பயிற்சியின் நன்மைகள்

- **உடல் ஆரோக்கியம்**

உடற்பயிற்சிகள் உடலின் ஒட்டுமொத்த செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகின்றன. இதன்வழியாக இதய நோய்கள், உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரழிவு நோய், உடல் பருமன் போன்ற பிரச்சனைகளை தடுப்பது சாத்தியமாகிறது.

- **உடல்நலம்**

உடற்பயிற்சிகள் மன அழுத்தத்தை குறைத்து சீரான மனநிலையை வழங்குகின்றன. உடற்பயிற்சியின் போது எண்டார்ஃபான்கள் என்ற சந்தோஷ ஹார்மோன் சுரக்கின்றன. இது மனமுடைவைத் தடுக்கும்.

- **உயர் சக்தி**

நெடுநாள் பயிற்சிகள் உடலின் சக்தி அளவை அதிகரிக்கின்றன. இது தினசரி செயல்பாடுகளை ஆற்றுவதற்கு உதவுகின்றன.

- **உறக்கத்தை மேம்படுத்தும்**

உடற்பயிற்சி நடப்பு காலத்தில் மிகவும் இன்றியமையாகி விட்டது. சிறந்த உறக்கம் உடற்பயிற்சியின் முக்கிய நன்மைகளில் ஒன்று.

- **நினைவாற்றல் மற்றும் மெய்யறிவுத்திறன்**

உடற்பயிற்சிகள் மூளையின் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்த உதவுகின்றன. கவனக்குறைவு போன்ற பிரச்சனைகளை எதிர்க்கும் திறனை உருவாக்குகின்றன.

- **உடற்பயிற்சியின் வகைகள்**

ஏரோபிக் பயிற்சிகள், ஒடுதல், நடப்பது, நீச்சல் போன்றவை இதயத்தின் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்த உதவுகின்றன.

தசை பலப்படுத்தும் பயிற்சிகள், எடை தூக்குதல், தசைகளின் சக்தியை அதிகரிக்கும்.

உடற்பயிற்சிகள், யோகா போன்றவை உடலின் நெகிழ்ச்சியையும் மன அமைதியையும் அதிகரிக்கச் செய்கின்றன.

ஆயிரம் தடைகள் வந்தாலும் அதை உடைத்தெறிந்து முன்னேறு

இயற்கை நடைமுறைகள், தோட்ட வேலைகள், மலை ஏறுதல் போன்றவை உடல் மற்றும் மனதுக்கு ஊக்கத்தை அளிக்கின்றன.

தினசரி பழக்கமாக மாற்றுவது எப்படி?

தினசரி காலையில் குறைந்தபட்சம் 30 நிமிடங்கள் நடப்பது, வாரத்திற்கு மூன்று நாள்கள் யோகா போன்ற மன அமைதி பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவது, வேலை இடங்களில் தாமாகவே சுறுசுறுப்புடன் பணியாற்றுதல் போன்றவற்றை தவறாமல் கையாளும்போது அவை தினசரி பழக்கமாக மாறிவிடுகிறது.

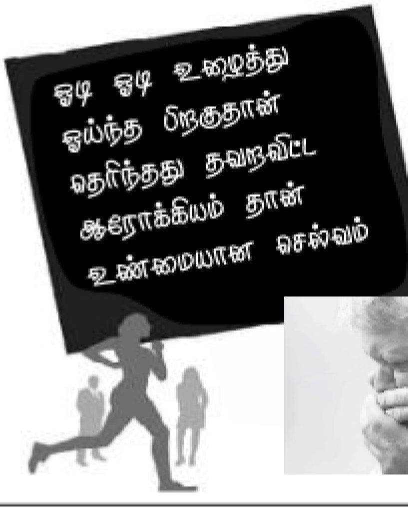
சமூகத்திற்கான பயிற்சியின் தாக்கம்

உடற்பயிற்சிகள் ஒரு சமூகத்தின் ஒட்டுமொத்த நலத்தை மேம்படுத்துகிறது. மக்கள் ஆரோக்கியமான வாழ்வியல் முறையை ஏற்றுக்கொள்வதின் மூலம் மருத்துவ செலவுகள் குறைகின்றன.

அறிவுரை

உடற்பயிற்சி மனித வாழ்க்கையின் முக்கிய மான பகுதியாக உள்ளது. ஒவ்வொருவரும் அதனை தவறாமல் கடைபிடிக்க வேண்டும். சுறுசுறுப்பான உடல் மற்றும் மனத்திறனை பெற்றுக்கொள்ள உடற்பயிற்சி ஒரு நெகிழ்ச்சி தரும் வழிமுறையாகும்.

உங்கள் உடல்நலத்தை சிறப்பாக பேண மனதில் உறுதிகொண்டு உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழுங்கள்.



உடல் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ வழிமுறைகள்

- உணவோடு நீரைப் பருகாதே!
- கண்ணில் தூசி கசக்காதே!
- கண்ட இடத்தில் உமிழாதே!
- காதை குத்தி குடையாதே!
- கொதிக்க கொதிக்க குடிக்காதே!
- நகத்தை நீட்டி வளர்க்காதே!
- பல்லில் குச்சிக் குத்தாதே!
- பசிக்காவிட்டால் புசிக்காதே!
- வயிறு புடைக்க உண்ணாதே!
- வாயைத் திறந்து மெல்லாதே!
- தொலைக்காட்சி பார்த்துக்கொண்டே உணவு சாப்பிடாதே!
- நோயின்றி வாழ உணவே மருந்தே!

அண்ணின் . . .

தாய் இருந்தால் துன்பம் இல்லை
தந்தை இருந்தால் தவிப்பு இல்லை
தங்கை இருந்தால் தனிமை இல்லை
தோழன் இருந்தால் தோல்வி இல்லை
தாத்தா இருந்தால் தயக்கம் இல்லை
பாட்டி இருந்தால் பயம் இல்லை
அண்ணன் இருந்தால் அனைத்தும்
அன்போடு கிடைக்கும்.

Jersha
Chellamkonam

நிறைவாழ்வு சங்கம்

கிறிஸ்மஸ் விழா

மிட்ஸ் நிறுவனத்தில் செயல்பட்டுவரும் நிறைவாழ்வு சங்க கிறிஸ்மஸ் விழாவானது 17.12.2024 அன்று மிட்ஸ் கலையரங்கில் வைத்து நடத்தப்பட்டது. மேதகு ஆயர் வின்செண்ட் மார் பவுலோஸ் ஆண்டகை அவர்கள் விழாவிற்கு தலைமை வகிக்க, பெடரல் வங்கி தலைமை மேலாளர் திரு. பிரதாபசந்திரன், தமிழக பெண்கள் கூட்டமைப்பின் செயலர் திருமதி. சோபனா ஆகியோர் சிறப்பு விருந்தினர்களாக கலந்து கொண்டனர். மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை முனைவர் ஜெறோம் அவர்கள் விருந்தினர்களை இன்முகத்துடன் வரவேற்று மிட்ஸின் செயல்திட்டங்களை குறித்து விளக்கினார்கள். திட்ட அலுவலர் அவர்கள் மிட்ஸ் நிறுவனம் வழியாக மக்கள் அடைந்த நன்மைகள் மற்றும் நிறுவன முன்னேற்றம் குறித்து விவரித்தார்கள். ஆயர் அவர்கள் கிறிஸ்மஸ் செய்தி அளித்து கேக் வெட்டி அனைவருக்கும் பகிர்ந்தார்கள். சிறப்பு விருந்தினர்கள் கிறிஸ்மஸ் வாழ்த்துரை வழங்கினார்கள். விழாவில் பெடரல் வங்கி சார்பாக மிட்ஸ் சுய உதவி குழு உறுப்பினர்களுக்கு ரூபாய் 5 கோடி கடனுதவிக்கான காசோலையை திரு. பிரதாபசந்திரன் அவர்கள் ஆயர் அவர்களிடம் வழங்க, ஆயர் அவர்களிடமிருந்து மிட்ஸ் இயக்குநர் அவர்கள் பெற்றுக் கொண்டார்கள். கிறிஸ்மஸ் பண்டிகையை முன்னிட்டு ஏழைப்பெண்களுக்கு வழங்குவதற்காக, குழுக்களின் பொறுப்பாளர்கள் அனைத்து சுய உதவிக்குழுக்கள் சார்பாகவும் சேலைகள் வாங்கி சேவை மனதுடன் அளித்தனர். பின்னர், ஒழுங்காக கிளஸ்டர் கூட்டங்களில் கலந்து கொண்ட பொறுப்பாளர்களுக்கும், ஐக்கிய சுடர் குறுக்கெழுத்து போட்டிகளில் வெற்றி பெற்ற உறுப்பினர்களுக்கும் பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன. பின்னர், தேசியகீதத்துடன் விழாவானது நிறைவு பெற்றது. இதற்கான அனைத்து ஏற்பாடுகளையும் மிட்ஸ் ஒருங்கிணைப்பாளர் திரு. பேட்ரிக் ஆன்றனி, மிட்ஸ் அமைப்பாளர்கள் மற்றும் மிட்ஸ் பணியாளர்கள் மிகவும் சிறப்பாக செய்திருந்தனர்.

வரதட்சணைத் தடுப்பு - சிறப்பு கருத்தரங்கு

கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தின் சமூகநலன் மற்றும் மகளிர் உரிமைத்துறை சார்பாக, நவம்பர் 26 அன்று அனுசரிக்கப்படும் வரதட்சணை எதிர்ப்பு தினத்தை முன்னிட்டு சிறப்பு கருத்தரங்கு மிட்ஸ் கலை அரங்கில் வைத்து நடத்தப்பட்டது. காலை 10 மணிக்கு துவங்கிய இந்த கருத்தரங்கில் வரதட்சணை தடுப்புச்சட்டம் குறித்த பல்வேறு கருத்துக்கள் பகிரப்பட்டன. குறிப்பாக, வரதட்சணை கேட்பதற்கு நீதிமன்றத்தால் வழங்கப்படும் தண்டனைகள், எவையெல்லாம் வரதட்சணை தடுப்பு சட்டத்திற்குள் அடங்கும், வரதட்சணை கொடுமையால் பாதிக்கப்பட்ட பெண் வழக்கு தொடரவேண்டிய வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் நடைமுறைகள், பேசப்பட்ட வரதட்சணையை கொடுக்க இயலாத தருணத்தில் மணமகன் குடும்பத்தினர் நிவாரணம் கோர இயலுமா? ஒருபெண் திருமணம் முடிந்த ஏழாண்டுகளுக்குள் இறந்துபோனால் வரதட்சணையாக கொடுக்கப்பட்ட பொருட்களை யாரிடம் ஒப்படைக்கவேண்டும்? மற்றும் இச்சட்டத்தின் நடைமுறைகள் என்னென்ன? என்றும் அவற்றை எவ்வாறு கையாளவேண்டும் என்றும் சிறப்பான முறையில் கருத்தரங்கு நடத்தப்பட்டது. மேலும் கல்லூரி மாணவர்களின் விழிப்புணர்வு நாடக நிகழ்ச்சியும் நடத்தப்பட்டது. இந்த கருத்தரங்கில் மிட்ஸ் சுய உதவிக்குழுக்களில் உள்ள 150-க்கும் மேற்பட்ட உறுப்பினர்கள் கலந்துகொண்டு பயன்பெற்றனர்.

கஷ்டங்கள் வந்து கொண்டேதான் இருக்கும். நாம் கடந்து சென்றுகொண்டே இருப்போம்.

தேவையான பொருட்கள்

1 கொய்யாப்பழம், 5 காஷ்மீர் மிளகாய், 1 டீ ஸ்பூன் சீரகம், உப்பு தேவையான அளவு, ½டீ ஸ்பூன் நாட்டு சர்க்கரை

செய்முறை

மிக்ஸி ஜாரில் காஷ்மீர் மிளகாய், சீரகம், உப்பு சேர்த்து நன்றாக அரைத்துக்கொள்ளவும். பிறகு பழுத்த கொய்யாப்பழத்தை நறுக்கிச் சேர்த்து நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து நன்றாக அரைத்து எடுக்க வேண்டும். சுவையான கொய்யாப்பழச் சட்னி தயார்.

தேவையான பொருள்கள்

மாங்காய், உப்பு தேவையான அளவு, பச்சை மிளகாய், சின்ன வெங்காயம், 2 டேபிள் ஸ்பூன் தேங்காய் துருவல்

செய்முறை

மாங்காயை பொடிப்பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். அதனை மிக்ஸி ஜாரில் சேர்த்து, அதனுடன் தேங்காய் துருவல், பச்சை மிளகாய், சின்ன வெங்காயம், உப்பு சேர்த்து சொர சொரப்பாக அரைத்து எடுக்க வேண்டும் இப்போது சுவையான மாங்காய் சம்மந்தி தயார். பாரம்பரிய உணவு செய்வதற்கு தயாராகு வோம். வாங்க !

- சட்னியில் காரம் அதிகமாகி விட்டால், இரண்டு ஸ்பூன் தயிர் சேர்க்க வேண்டும். காரம் சரியாகி விடும்.
- இட்லி மாவில் ஆப்பச்சோடா கலப்பதற்கு பதில் 1 குழிக்கரண்டி நல்லெண்ணையும் சேர்த்து கலந்து இட்லி வேகவைத்தால் இட்லி மிருதுவாக இருக்கும்.
- பீட்ரூட், கேரட் வாடிப்போனால் அதை உப்பு கலந்த நீரில் சிறிது நேரம் போட்டு எடுத்தால் நறுக்க எளிதாக இருக்கும்.
- வெண்டைக்காயை கழுவி துண்டுகளாக நறுக்கி, சிறிது பெருஞ்சீரகம் தாளித்து ஒரு ஸ்பூன் தயிர், உப்பு, காரப்பொடி கலந்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.
- தயிர் புளிக்காமல் இருக்க, சிறிது இஞ்சியும் சிறிது தேங்காய் துண்டும் போட்டு வைத்தால் போதும்.
- ரவை வறுக்கும் பொழுது ஒரு சிட்டிகை உப்புத் தூள் கலந்து வறுத்து எடுக்க வேண்டும். நீண்ட நாள்கள் புழுக்கள் வராது.
- தக்காளி சட்னி செய்யும் போது சிறிது எள்ளை வறுத்து, பொடி செய்து, பின், தக்காளி சட்டினியுடன் சேர்த்தால் சுவை கூடுதலாக இருக்கும்.
- கலந்த சாதம் கிளறுவதற்கு, சாதத்தை ஆற வைக்கும் போது அதில் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி ஆற வைத்தால் சாதம் உதிரியாக வரும்.
- கறிவேப்பிலை, கொத்த மல்லியை ப்ரிட்ஜில் வைக்கும் போது மஸ்லின் துணியில் சுற்றி வைத்தால் நிறம் மாறாமல் பச்சைப்பசேலென இருக்கும்.
- கத்தரிக்காயை நீளமாக நறுக்கி, எண்ணெயில் பொரித்து, கெட்டியான தயிரில் போட்டு, அதனுடன் பச்சை மிளகாய் நறுக்கி சேர்த்து, தேவையான உப்பு தூவி மிக்சியில் இட்டு அரைத்தால் ருசியான கத்தரிக்காய் தயிர் பச்சடி செய்யலாம்.

திருமதி. ஜடா
அனிமேட்டர்

பெரிய வேலையைச் செய்வதற்கான ஒரே வழி, நீங்கள் செய்வதை நேசிப்பதே.

தளிர்கள் உலகம் மற்றும் விண்ணைத்தொடு திட்டம்

தளிர்கள் உலகம் - கிறிஸ்மஸ் விழா

தளிர்கள் உலக பயனாளிகளுக்கான கிறிஸ்மஸ் தின விழாவானது 14.12.2024 அன்று மிட்ஸ் கலை அரங்கில் வைத்து நடத்தப்பட்டது. மறைமாவட்ட முதன்மை குரு மோண். ஜோஸ் பிறைட் அவர்கள் தலைமையில் நடைபெற்ற இவ்விழாவில் ஆஸ்திரேலியாவை சேர்ந்த Mr. Greg Holland & Mr. Geof Holland ஆகியோர் சிறப்பு விருந்தினர்களாக கலந்து கொண்டனர். மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை முனைவர் ஜெறோம், ஆசிரியை அனிதா, திட்ட அலுவலர் திரு. ஷாஜன் ஜோசப், திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் திருமதி. வினிதாராணி மற்றும் மாணவி திவ்யா ஆகியோர் முன்னிலை வகித்தனர். மோண். ஜோஸ் பிறைட் அவர்கள் கிறிஸ்மஸ் செய்தி அளித்து மாணவர்களுக்கும் அவர்களது பெற்றோர்களுக்கும் கிறிஸ்மஸ் வாழ்த்து வழங்கியதுடன் மாணவர்களுக்கான கல்வி உதவித் தொகை வழங்கும் நிகழ்வினையும் துவங்கி வைத்தார்கள். மாணவி திவ்யா கிறிஸ்மஸ் செய்தி அளித்தார்கள். பின்னர் Mr. Greg Holland & Mr. Geof Holland, திட்ட அலுவலர் திரு. ஷாஜன் ஜோசப், ஆசிரியை அனிதா ஆகியோர் கிறிஸ்மஸ் வாழ்த்துரை வழங்கினார்கள். இடையிடையே மாணவர்களின் கலை நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றன. தொடர்ந்து Mr. Greg Holland & Mr. Geof Holland ஆகியோர் கிறிஸ்மஸ் கேக் வெட்டி அனைவருக்கும் பகிர்ந்தார்கள். பின்னர் குழந்தைகள் தினவிழாவின் போது நடைபெற்ற போட்டிகளில் வெற்றி பெற்ற மாணவ மாணவிகளுக்கும் பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன. மேலும் ஒழுங்காக வகுப்புகளில் கலந்து கொண்ட தாய்மார் களுக்கும் மற்றும் அனைத்து மாணவர் களுக்கும் கிறிஸ்மஸ் பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன. தொடர்ந்து 235 மாணவ மாணவிகளுக்கு ரூபாய் 2,35,000/- கல்வி உதவித்தொகை வழங்கப்பட்டது. இவ்விழாவில் 193 மாணவ மாணவிகளும் 186 பெற்றோர்களும் என மொத்தம் 379 பேர் கலந்துகொண்டனர்.

தளிர்கள் உலகம் - பொங்கல் விழா

தளிர்கள் உலகம் திட்டப்பயனாளிகளுக் கான பொங்கல் விழா 11.01.2025 அன்று காலை 10 மணிக்கு மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து நடைபெற்றது. மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை முனைவர் ஜெறோம் அவர்கள் பொங்கல் விழாவின் முக்கியத்துவம் மற்றும் இந்த விழா எதற்காக கொண்டாடப்படுகிறது என்றும் மாணவர்களுக்கு எடுத்துரைத்து,

விழாவினை துவங்கி வைத்தார்கள். மாணவர்கள் மற்றும் அவர்களின் பெற்றோர்கள் முன்னிலையில் பொங்கல் பொங்கிய பின் அனைவருக்கும் பொங்கல் பரிமாறப்பட்டது. தொடர்ந்து, மதியம் வரை சிறப்பு வகுப்புகள் நடைபெற்றன. மதியத்திற்கு பின், பண்டைகால

விளையாட்டுகளை நினைவூட்டும் வகையில் மாணவர்களுக்கும், அவர்களின் பெற்றோருக்கும் விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடத்தப்பட்டு விழாவானது நிறைவு பெற்றது. இந்த நிகழ்வுகளில் 51 மாணவர்களும் 52 பெற்றோர்களும் கலந்துகொண்டனர்.

திட்டத்தின் + நிகழ்வுகளின் நினைவலைகள்

1. 28.01.2025 முதல் 30.01.2025 வரை தளிர்கள் உலகம் திட்டத்தின் உதவியாளரான ஜெர்மெனியை சேர்ந்த திருமதி. சூசன்னா லிம்பா அவர்கள் மிட்ஸ் அலுவலகத்திற்கு வருகைதந்து பயனாளிகளின் இல்லங்களை சந்தித்தார்கள்.
2. 06.02.2025 அன்று விண்ணைத் தொடு திட்டத்தின் Parents Meetings மேட்ரிக்ஸ் இல்லத்தில் வைத்து நடத்தப்பட்டது. தமிழக சமூகப்பணி மையத்தின் பணியாளர் திரு. ஜெறோம் அவர்கள் கூட்டத்தை வழிநடத்தினார்கள். இந்த கூட்டத்தில் நான்கு மறைமாவட்டங்களில் உள்ள இயக்குநர்கள், 16 திட்ட பணியாளர்கள் மற்றும் 20 பெற்றோர்கள் கலந்துகொண்டனர்.
3. 08.02.2025 அன்று தளிர்கள் உலகம் திட்ட பயனாளிகளுக்கான மாதாந்திர சிறப்பு வகுப்புகள் நடைபெற்றன. தாய்மார்களுக்கு சித்த மருத்துவர் விக்னேஷ் வீரபத்ரன் அவர்களால் "உணவே மருந்து" என்னும் தலைப்பில் பயிற்சி நடத்தப்பட்டது. இந்த பயிற்சிகளில் 64 மாணவ மாணவிகளும், 48 தாய்மார்களும் கலந்துகொண்டனர்.
4. 06.01.2025 மற்றும் 07.01.2025 ஆகிய இரண்டு தினங்கள் விண்ணைத்தொடு திட்டத்தின் காலாண்டு மதிப்பாய்வு கூட்டம் மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து நடத்தப்பட்டது. இந்த கூட்டத்தினை CRS பணியாளர்கள் Ms. சஞ்சனா மற்றும் திருமதி. பியா ஆகியோர் நடத்தினர். இந்த கூட்டத்தில் நான்கு மறைமாவட்டங்களிலும் உள்ள விண்ணைத்தொடு திட்ட பணியாளர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

செல்வம்

தினமும் முப்பது நிமிடங்களாவது உடற் பயிற்சிக்கு செலவிடுங்கள்! அது உங்களை சக்தி வாய்ந்தவர்களாக மாற்றும். உடல் சுறுசுறுப்பாக இருந்தால் மனம் தெளிவாக இருக்கும். உடல் ஆரோக்கியம் நமது ஒப்பற்ற செல்வம்.

நட்பு!

உடலும், உள்ளமும் தனியானாலும்
எண்ணமும், செயலும் ஒன்றாயிருக்கும்
உறவால் வந்த உயிர்களைவிட
உறுதியான நட்பு உன்னதமானது
இது உள்ளங்களுக்கு மட்டும் அல்ல
உலகுக்கும் கூட . . . .

தென்றல் சுகமானது
புயலாய் வீசாதவரை
மலை அரணானது
எரிமலையாய் வெடிக்காத வரை
ரோஜா அழகானது
முள் குத்தாத வரை
வெற்றி மகிழ்ச்சியானது
தோல்வி வராத வரை
நட்பு இனிமையானது நம்
பிரிவு வராத வரை.

திருமதி. ரி. நிவேதா
ஒருங்கிணைப்பாளர்

தோல்வி வெற்றிக்கு நேர்மாறானது அல்ல, அது வெற்றியின் ஒரு பகுதியாகும்.

தெரிந்துகொள்வோம்

- எந்த நோயும் மனிதனைக் கொல்வதில்லை; அதனைப் பற்றிய பயம்தான் அவனை கொல்கிறது.
- தினசரி உடற்பயிற்சி செய்யும் போது நல்ல ஆரோக்கியமான மனப்பாங்கை பெறமுடியும்.
- கேழ்வரகு சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு நல்லது.
- சோளம் உண்டால் சோம்பல் மாறும்.
- கம்பு தின்றால் உடலுக்கு தெம்பு.
- ஆரோக்கியம் ஒன்றுதான் பெரிய செல்வம். அதற்கு வரி ஒன்றும் கொடுக்க வேண்டியதில்லை.
- ஆரோக்கியமாக வாழ பணக்காரர்கள் ஏழையைப் போல் உண்ண வேண்டும்.
- நோன்பு ஆயுளை கூட்டும்.
- அவசர சோறு ஆபத்து.
- நோயைக் கட்ட வாயைக் கட்டு.

- ❖ மனித உடல் நெகிழ்ச்சி தன்மையை அதிகரிக்கிறது
- ❖ தசைகளை வலுப்படுத்துகிறது
- ❖ முதுகெலும்புகளை பாதுகாக்கிறது
- ❖ எலும்புகளுக்கு உறுதித்தன்மையை அளிக்கிறது
- ❖ இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது.
- ❖ நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது
- ❖ இதய துடிப்பை சீராக்குகிறது
- ❖ இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்குகிறது
- ❖ இரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுப் படுத்துகிறது
- ❖ உடல் சமநிலையை சீராக்குகிறது
- ❖ நரம்பு மண்டலத்தை பேணுகிறது
- ❖ மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுவிக்கிறது
- ❖ ஆழ்ந்த தூக்கத்தை தருகிறது
- ❖ செரிமான பிரச்சினைகளை தீர்க்கிறது

M/s. METRO
AGENCIES

9/4B, THETTIVILAI, KUZHITHURAI – 629 163.

Wholesale
K.K.K. FOOD PRODUCTS

Edwin Raj
Ph: 9994441005

உன் திறமையை வெளிகாட்டு, உலகம் உன்னை கண்டறியும்.

விருட்சம் நுண்கடன்

மார்த்தாண்டம் பணிமண்டலத்தின் கீழ் களியக்காவிளை, மார்த்தாண்டம் மற்றும் நாகர்கோவில் மண்டலம் வாரியாக மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை விண்ணப்ப ஆவணங்கள் சரிபார்க்கப் பட்ட குழுக்களுக்கு விருட்சம் நுண்கடன் தங்கள் தனிப்பட்ட தொழில் தேவைகளுக்காக வழங்கபட்டு வருகிறது. கடன்பெற்றுக் கொண்ட நபர்கள் கொடுக்கப்பட்ட கடன் தவணையை, தவணை வாரியாக வங்கியில் செலுத்து கின்றனர். கடன்பெற்ற நபர்கள் சிறு தொழில்கள் துவங்கியும், தொழில்களை விரிவுபடுத்தியும் விளிம்பு நிலை மக்களின் வாழ்க்கைத் தரம் மேம்படும் நோக்கத்திற்காகவே இத்திட்டம் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது.

சென்ற மாதங்களில் விருட்சம் கடன்பெற்ற குழுக்களின் பெயர்கள்

வ.எண்	கிளஸ்டர்	குழுப்பெயர்	தொகை (ரூ)
நாகர்கோவில் (ஜனவரி 2025)			
1	அகஸ்தீஸ்வரம்	மிட்ஸ் வெண்ணிலா	2,00,000
2	பூதப்பாண்டி	மிட்ஸ் ஞாலம் II குழு	2,00,000
3	பூதப்பாண்டி	மிட்ஸ் ஞாலம்	2,00,000
4	பூதப்பாண்டி	மிட்ஸ் காருண்ணியா	2,00,000
5	நாகர்கோவில் II	ரோஸ்மலர்	2,00,000
6	நாகர்கோவில் II	யமுனா	2,00,000
களியக்காவிளை (டிசம்பர் 2024)			
7	நடைக்காவு	மிட்ஸ் நித்திரவிளை	2,00,000
8	சின்னத்துறை	மிட்ஸ் பாத்திமா மாதா	2,00,000
9	சின்னத்துறை	மிட்ஸ் ஜோர்ஜ்	2,00,000
10	கிராத்தூர்	காஞ்சிரம்தட்டு	2,00,000
11	கிராத்தூர்	மஞ்சத்தோப்பு III	2,00,000
12	பாலவிளை	கடுவாக்குழி	2,00,000
13	பாலவிளை	மிட்ஸ் மண்ணான்விளாகம்	2,00,000
14	பாலவிளை	ஊரம்புவிளை II	2,00,000
15	சூரியகோடு	பருத்திவிளை	2,00,000
16	சூரியகோடு	ஒட்டுவிளை	2,00,000
மார்த்தாண்டம் (பிப்ரவரி 2025)			
17	ஆற்றூர்	பழந்தோட்டத்துவிளை	2,00,000
18	செல்லங்கோணம்	மிட்ஸ் அன்னை	2,00,000
19	செல்லங்கோணம்	மிட்ஸ் மல்லி	2,00,000
20	செல்லங்கோணம்	மிட்ஸ் மருதம்	2,00,000
21	செல்லங்கோணம்	மிட்ஸ் விழுந்தையம்பலம்	2,00,000
22	குழித்துறை	மிட்ஸ் அருவி	2,00,000
23	குழித்துறை	மிட்ஸ் மூங்கில்	2,00,000
24	குழித்துறை	மிட்ஸ் பறக்காணிவிளை	2,00,000
25	மார்த்தாண்டம்	மிட்ஸ் இறஞ்சிலி	2,00,000
26	மார்த்தாண்டம்	மிட்ஸ் கல்லறவிளை	2,00,000
27	மார்த்தாண்டம்	மிட்ஸ் மலையாரம்	2,00,000
28	பனிச்சமூடு	மிட்ஸ் பொட்டவிளை	2,00,000
29	பனிச்சமூடு	மிட்ஸ் கல்லறமூலை	2,00,000
30	பனிச்சமூடு	பாகோடு	2,00,000
31	பனிச்சமூடு	மிட்ஸ் புல்லுவிளை	2,00,000
32	தச்சூர்கோணம்	மிட்ஸ் சாண்டிப்பாறை	2,00,000
33	தச்சூர்கோணம்	மிட்ஸ் கண்ணையர்	2,00,000
34	தச்சூர்கோணம்	மிட்ஸ் நெடுங்குளம்	2,00,000
		மொத்தம்	68,00,000

தன்னம்பிக்கை கொண்ட மனிதன் மற்றவர்களின் நம்பிக்கையைப் பெறுகிறான்.

மிட்ஸ் ஜீவன் திட்டம்

சிறுதொழில் உதவித்தொகை வழங்குதல்

குமரி மாவட்டத்தில் புற்றுநோயின் தாக்கம் கணிசமாக அதிகரித்து வருகிறது. இத்தகைய சூழ்நிலையில் புற்றுநோயிலிருந்து மீண்டு வந்து தங்கள் அன்றாட தேவைகளுக்காவது வருமானம் ஈட்டவேண்டும் என்ற மன உளைச்சலில் இருக்கும் மக்களுக்கு மிட்ஸ் நிறுவனம் மிட்ஸ் ஜீவன் திட்டத்தின் கீழ் சிறுதொழில் துவங்க கைகொடுத்துள்ளது. அதன் துவக்கமாக, 03.01.2025 அன்று புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டு அதிலிருந்து மீண்டவர்கள் மற்றும் தற்போது சிகிட்சையில் இருக்கும் 54 நபர்களுக்கு சித்த மருத்துவர் விக்னேஷ் வீரபத்ரன் அவர்களால் இயற்கை உணவு மற்றும் அதன் நன்மைகள் குறித்து ஒரு மணி நேர பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. இந்த பயிற்சியினை மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை முனைவர் ஜெறோம் அவர்கள் துவங்கிவைத்தார்கள். பயிற்சி நிறைவடைந்த பின் மறைமாவட்ட ஆயர் மேதகு வின்செண்ட் மார் பவுலோஸ் அவர்கள் பயனாளிகளை ஊக்கப்படுத்தி, சிறுதொழில் உதவித் தொகைக்கான காசோலைகளை வழங்கினார்கள். 54 பயனாளிகளுக்கு மொத்தம் ரூபாய் 4,93,000/- உதவித் தொகையாக வழங்கப்பட்டது.

மேலும் 29.01.2025 அன்று மிட்ஸ் ஜீவன் திட்டத்தின் வழியாக புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட 30 நபர்களின் மருத்துவ செலவிற்காக நபருக்கு ரூபாய் 5,000/- வீதம் மொத்தம் ரூபாய் 1,50,000/- வழங்கப்பட்டது.

MIDS Members Welfare Scheme

மிட்ஸ் MMWS திட்டத்தில் 2025-ஆம் ஆண்டிற்கான புதிய மற்றும் புதுப்பித்தல் உறுப்பினர்களாக சுய உதவிக்குழு மற்றும் கோல்பிங் குடும்ப உறுப்பினர்களாக மொத்தம் 8577 நபர்கள் உறுப்பினர்களாக உள்ளனர். இத்திட்டத்தில் உறுப்பினராக இருந்து இறப்பு வாயிலாக கடந்து சென்ற 8 நபர்களின் வாரிசுதாரர்களுக்கு (1*10000, 7*12500) மொத்தம் ரூ.97500 காசோலையாக வழங்கப்பட்டது.

திருமதி. எட்வின் நாயகி வாரிசு திரு. றோபின் (Robin)
மிட்ஸ் யகோவா குழு

திருமதி. லீலாபாய் வாரிசு
மிட்ஸ் மரியகிரி குழு

வெற்றிக்கான திறவுகோல் தடைகளில் அல்ல, இலக்குகளில் கவனம் செலுத்துவதாகும்.

மிட்ஸ் எழுவோம் இயக்கம் - தன்னார்வலர் கூட்டம்

மிட்ஸ் நிறுவனத்தில் செயல்பட்டுவரும் எழுவோம் இயக்கத்தின் சார்பாக 23.01.2025 அன்று தன்னார்வலர் ஒருங்கிணைப்பு கூட்டம் நடத்தப்பட்டது. கூட்டத்தினை மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை ஜெறோம் அவர்கள் துவங்கி வைத்தார்கள். Dr. ஜீனா ஜோஸ்பின் அவர்கள் தன்னார்வலர்களுக்கு புற்றுநோய் குறித்த தகவல்கள் மற்றும் அந்நோய் வராமல் தடுப்பது எப்படி, வந்த பின் எவ்வாறு சிகிட்சை பெற வேண்டும், நாம் மாற்ற வேண்டிய உணவு பழக்கவழக்கங்கள் என்னென்ன என்பது குறித்து பயிற்சி அளித்தார்கள். பின்னர் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு தினத்தன்று நடைபெறக்கூடிய நிகழ்வுகள் குறித்தும், தன்னார்வலர்கள் பிரச்சாரத்தின் போது எவ்வாறு செயல்பட வேண்டும் என்றும் விளக்கப்பட்டது. தொடர்ந்து போஸ்டர்கள், துண்டு பிரசுரங்கள் போன்றவை வழங்கப்பட்டன. இந்த கூட்டத்தில் 113 தன்னார்வலர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு பிரச்சாரம்

ஒவ்வொரு ஆண்டும் பிப்ரவரி 4-ம் நாள் உலகம் முழுவதும் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு தினம் அனுசரிக்கப்படுகிறது. நமது மாவட்டத்தில் தற்போது அதிகரித்து வரும் புற்றுநோய் குறித்து மக்களிடையே விழிப்பணர்வு ஏற்படுத்துவதற்காக 02.02.2025 ஞாயிற்றுக்கிழமை மாலை 3 மணி முதல் 5 மணி வரை மிட்ஸ் பணி மண்டலங்களுக்கு உட்பட்ட பகுதிகள், ஆலயங்கள், குழுக்கள் நடைபெறும் இடங்கள் என 218 இடங்களில் வைத்து புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு பிரச்சாரம் மேற்கொள்ளப்பட்டது. இந்த நிகழ்வுகளில் மிட்ஸ் இயக்குநர், அருட்தந்தையர்கள், அருட்கன்னியர்கள், மிட்ஸ் பணியாளர்கள், தன்னார்வலர்கள், சுய உதவிக் குழு மற்றும் கோல்பிங் குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் பொதுமக்கள் கலந்து கொண்டு விழிப்புணர்வு கோஷங்கள் எழுப்பி, துண்டு பிரசுரங்களை மக்களுக்கு விநியோகித்து, புற்றுநோயை தடுப்பது குறித்து விழிப்புணர்வு அளித்தனர்.

புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு தின நிதிதிரட்டல் - 2025

மிட்ஸ் மார்த்தாண்டம் பணி மண்டலம்

ஆற்றூர் கிளஸ்டர்

வ.எண்	கிளஸ்டர்	தொகை
1	சென் பீட்டர்	579
2	தீபாஞ்சான்காலவிளை	1000
3	தமிழரசி	1795
4	தானங்காட்டுவிளை	4013
5	மிட்ஸ் மூவாற்றுமுகம்	455
6	ஒற்றையால்விளை	797
7	வள்ளங்குழி	1828
8	செம்பகதோப்புவிளை	2223
9	கோனான்விளை	886
10	மிட்ஸ் ஏஞ்சல்	2210
11	மிட்ஸ் தேமானூர்	2252
12	ஜாஸ்மின் வாலத்துவிளை	1050
13	மிட்ஸ் ஒட்டுவிளை	1400
14	பருத்திவிளை	815
15	மிட்ஸ் தெறம்புதட்டுவிளை	545
16	தெற்றவிளை	2231
17	நெடுத்தேரிவிளை	702
18	மிட்ஸ் அன்னை	1088
19	சென்தேவசகாயம்	2800
20	பாரதம்விளை	2013
21	மிட்ஸ் ரோஜாவனம்	2032
22	வட்டவிளை	750
23	விறாலிக்காட்டுவிளை	2107
24	மிட்ஸ் சரல்விளை	715
25	பூவக்காட்டுவிளை	1301
26	மிட்ஸ் ராஜீவ்காந்தி நகர்	550
27	பிடாரம் விளை	820
28	மாத்தூர்கோணம்	1360
29	செம்மண்விளை	1028
30	மிட்ஸ் சென்தோமஸ்	1210
31	பால்காரவிளை	2205
32	பழந்தோட்டத்துவிளை	1125
33	செம்பருத்தி	700
34	தூத்துவிளை	220
35	மிட்ஸ் வின்னிலா	500
36	மிட்ஸ் செட்டிவிளை	500
37	வசந்தம் தாணுவந்தோப்பு- ஆற்றூர்	500
38	மிட்ஸ் பள்ளிக்கோணம் - ஆற்றூர்	200
	மொத்தம்	46660

புதப்பாண்டி

வ.எண்	கிளஸ்டர்	தொகை
1	மிட்ஸ் ஞானதாசபுரம்	1566
2	மிட்ஸ் ஞாலம் III	330
3	ஏதேன்	920
4	ரிகோபத்	1890
5	சரோன்	612
6	சுடர் மத்தியாஸ்நகர்	1347
7	மிட்ஸ் ஞாலம் II	1130
8	மிட்ஸ் விண்ணரசி அன்னை	1650
9	மிட்ஸ் பிளசி	1320
10	மிட்ஸ் ஞாலம்	1140
11	மிட்ஸ் ஞாலம் பொற்றை	350
12	சீயோன்	2000
13	றோஸ் காரியாங்கோணம்	780
14	பாரிஜாதம்	1506
15	அற்புத அன்னை	550
16	மிட்ஸ் கடல் காரியாங்கோணம்	1950
17	மிட்ஸ் ஏஞ்சல்	1100
18	மிட்ஸ் மரியன்	665
19	மிட்ஸ் பனானா	2000
20	இரக்கத்தின் மாதா	800
21	எபனேசர்	1000
22	முக்கடல்	750
23	மிட்ஸ் கஸ்தூரி பாய் கிராம்	822
24	இந்திராநகர் சுயஉதவிக்குழு	950
25	மிட்ஸ் எஸ்தர்	1595
26	மிட்ஸ் காருண்யா	1750
	மொத்தம்	30473

சின்னத்துறை

வ.எண்	கிளஸ்டர்	தொகை
1	அன்னை தெரசா	3000
2	யகோவா	2000
3	குழந்தை தெரசா	1200
4	மிட்ஸ் லூசியா	1100
5	நாயகி	2000
6	மிட்ஸ் கல்லியாணமாதா	1300
7	மிட்ஸ் ஜீசஸ்	2000
8	மிட்ஸ் குழந்தை யேசு	1500
9	மிட்ஸ் அருளப்பர்	4590
10	மிட்ஸ் ஒளி மாதா	4460
11	மிட்ஸ் பாத்திமா மாதா	1500
12	மிட்ஸ் செபாஸ்டின்	1500
13	மிட்ஸ் அற்புத மாதா	750
14	அல்போன்சா	1100
15	மிட்ஸ் ஆரோக்கியம்	1170
16	மிட்ஸ் அனுகிரகமாதா	1400
17	மிட்ஸ் கார்மல்	1200
18	மிட்ஸ் நிக்கோலஸ்	690
19	மிட்ஸ் தோமஸ்	1300
	மொத்தம்	33760

செல்லங்கோணம்

வ.எண்	கிளஸ்டர்	தொகை
1	தாணிக்கோட்டவிளை	1565
2	மிட்ஸ் ஸ்டார்	1830
3	மிட்ஸ் அன்னை	2080

சிந்தனை மட்டும் செய்ய உனக்கு தெரியுமானால் நீயே உனக்கான மிகச்சிறந்த ஆலோசகர்.

4	வாளோடு II	1140
5	சகாயநகர்	4250
6	வாளோடு III	1200
7	வாளோடு I	1408
8	மடத்துவிளை	1400
9	மிட்ஸ் மாதாபுரம்	1000
10	மிட்ஸ் குமரிநகர்	1345
11	மிட்ஸ் விழுந்தையம்பலம்	929
12	வாளோடு IV	784
13	கோனத்துவிளை I	1000
14	கோனத்துவிளை II	1011
15	மிட்ஸ் மல்லி	1400
16	மிட்ஸ் கோட்டவிளை IV	2120
17	மிட்ஸ் புதுகாடுவெட்டி	2380
18	மிட்ஸ் மருதம்	1070
19	மிட்ஸ் ஒயிட் றோஸ்	900
20	மிட்ஸ் கஞ்சிக்குழி	500
21	அன்னை வேளாங்கன்னி	1500
22	மிட்ஸ் விற்றில்பிளவர்	1500
	மொத்தம்	32312

ஆதிச்சவிளாகம்

1	மிட்ஸ் புதுக்கோடு	2214
2	மிட்ஸ் குட்டித்தறை	800
3	காணவிளை	1500
4	நைனான்விளாகம்	929
5	மிட்ஸ் புதுக்கோடு II	580
6	மிட்ஸ் மங்கலத்துவிளை	1082
7	மிட்ஸ் நித்திரவிளை	600
8	மிட்ஸ் அல்போன்சம்மாள்	910
9	மிட்ஸ் கோல்டு	900
10	கைத்தறவிளை	1500
11	புனத்துவிளை	2000
12	ஆதிச்சவிளாகம்	800
13	மங்கலத்துவிளை	2597
14	கிழங்குவிளை	500
15	புலையன்விளை	2100
16	தெக்குவிளை	4409
17	நிரவுவிளை	800
18	மிட்ஸ் லெபேனா	1000
19	மிட்ஸ் வலியவிளை	1000
20	ஆதிச்சவிளாகம்	890
21	மிட்ஸ் மங்கலத்துவிளை	1965
22	மிட்ஸ் வலியவிளாகம்	1155
	மொத்தம்	30231

அகஸ்தீஸ்வரம்

1	மிட்ஸ் டயமண்ட்	1000
2	மிட்ஸ் டாலியா	1650
3	மிட்ஸ் வெண்ணிலா	1000
4	மிட்ஸ் மலர்	850
5	மிட்ஸ் பைஸ்டார்	950
6	மிட்ஸ் சக்தி	730
7	ஏழசாட்டுபற்று	1120
8	மிட்ஸ் தென்றல்	1300
	மொத்தம்	8600

Common

1	Gpay	350
2	திரு.ஷாஜன் ஜோசப் (தச்சூர்கோணம்)	7015
3	திருமதி. ஜெசீந்தா (சாரூர்)	1070
4	திரு. இராஜன் (சின்னத்துறை)	5132
5	திருமதி. கிருஷ்ணகுமாரி (மரியகிரி)	7600
6	செல்வன் ஷாபின் (கீழ் பம்பம்)	1870
7	திருமதி. சுகுமாரி (பூதப்பாண்டி)	3908
8	திருமதி. சஜிதா (நடைக்காவு)	2133
9	திருமதி. நிவேதா (கொட்டாரம்)	3150
10	திருமதி. ஜீவா (மஞ்சத்தோப்பு)	3080
11	திருமதி. புஷ்பலதா (சூரியகோடு)	5900
12	திருமதி. ஜடா (பிலாங்காலை)	7200
13	செல்வி. ஜெர்ஷா (தளிர்கள்)	1472
14	Malankara School of Commerce	5431
15	திருமதி. சுனிதா (சாரூர்)	1800
16	புஷ்பகிரி கோல்பிங் (கோல்பிங் மரியகிரி)	3000
	மொத்தம்	58311

குழித்துறை

1	மிட்ஸ் வாணியன்விளை	2506
2	சென்.அன்றணி	2760
3	ஜீவஒளி	3160
4	சென்சூசையப்பர்	2960
5	விடியல்	2440
6	மிட்ஸ் காஞ்சிரம் விளை	2000
7	தேவிநகர்	2300
8	மிட்ஸ் பெரும்பள்ளிவிளை	500
9	மிட்ஸ் திட்டவிளை	3000
10	வரவிளை	2400
11	தாமரை	1550
12	அரியூர்கோணம்	1040
13	பறக்காணிவிளை	1000
14	கண்ணக்கோடு	1500
15	மிட்ஸ் குழந்தை யேசு	1100
16	கோலகாட்டுவிளை	1600
17	வலியவிளை I	1000
18	கோட்டவிளை I	3100
19	வள்ளிக்கோடு	2160
20	மிட்ஸ் வலியவிளை III	5300
21	மிட்ஸ் வாணியன்விளை I	1000
22	தெற்றிவிளை	1510
23	மிட்ஸ் நெல்வேலி	600
24	சூசைபுரம்	1960
25	மேரிகோல்டு	1350
26	தென்றல்	1200
27	மிட்ஸ் அருவி	1100

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் இருக்கவேண்டிய அடிப்படை நற்குணம் தனக்குத்தானே உண்மையாக இருப்பது.

28	இடைக்காட்டுவிளை	1000
29	சகாயநகர்	2160
30	கோட்டவிளை II	1250
31	நெல்வேலி அக்ரி	1000
32	மிட்ஸ் றாவிளை	1000
33	மூங்கில்	1000
	மொத்தம்	59506

மந்தாரம்புதூர்

1	மிட்ஸ் அகஸ்தீஸ்வரம்	2300
2	மிட்ஸ் கோவா	800
	மொத்தம்	3100

கிராத்தூர்

1	ஆழங்கால்விளை	1387
2	அடச்சவிளாகம்	991
3	மிட்ஸ் குன்னிச்சன்விளை	1670
4	பண்டாரக்காடு	1000
5	குருத்தோலைக்கட்டி II	740
6	தேரிவிளை I	1100
7	தட்டான்விளை	3010
8	குருத்தோலைக்கட்டி I	650
9	மாவுநிந்நவிளை	924
10	தெருவிளாகம்	700
11	டோமினிக் சேவியோ	1000
12	வெள்ளங்கெட்டி	1097
13	பன்னீட்டுவிளை II	1600
14	காரவிளை	2215
15	விறகுவெட்டிவிளை	450
16	மிட்ஸ் மஞ்சத்தோப்பு IV	1030
17	மஞ்சத்தோப்பு காலனி IV	1948
18	மிட்ஸ் கல்வெட்டான்குழி	1800
19	வடக்கே விறகுவெட்டிவிளை	800
20	அஞ்சாலி	1710
21	மஞ்சத்தோப்பு	1150
22	மஞ்சத்தோப்பு III	1225
23	வெங்குளம்கரை	750
24	துண்டுவிளை	864
25	தானிநிந்நவிளை	2192
26	மஞ்சத்தோப்பு II	750
27	மிட்ஸ் மேலவிளை	1400
28	மிட்ஸ் மாவுநிந்நவிளை	750
29	மிட்ஸ் கல்லுபொற்றை	1270
30	காஞ்சிரம் தட்டு	599
	மொத்தம்	36772

பனிச்சமூடு

1	எள்ளுவிளை	3900
2	கீழ்மாங்கோடு	1385
3	கைதச்சாணி	1600
4	மிட்ஸ் கமுகன்காடு	1200
5	ஆயிக்கோணம்	800
6	வலியவிளை	1000
7	பாகோடு	1000
8	குளவிளை	1100
9	குதிரவட்டம்காலை	1615
10	மிட்ஸ் ஓடல்விளை	1850
11	வளர்மதி	1760
12	மிட்ஸ் இடைவிளாகம்	2000
13	மிட்ஸ் கரைக்காட்டுவிளை	3100
14	பள்ளிவிளை	1000
15	மிட்ஸ் காஞ்சியோடு	1000
16	மிட்ஸ் பறவிளாகம்	700
17	மிட்ஸ் மாங்கோடு	1170
18	மிட்ஸ் மரியன்	640
19	மிட்ஸ் மார்ஸ்லீபா	1310
20	மிட்ஸ் பெத்லகேம்	3000
21	மிட்ஸ் கீழ்மாங்கோடு	1010
22	மிட்ஸ் அம்பலகாலை	2000
23	மிட்ஸ் குளப்பாறை	1000
24	மிட்ஸ் கொல்லறமூலை	1000
	மொத்தம்	36140

மேக்கோடு

1	மிட்ஸ் நவோதயா	2504
2	மேக்கோடு	1420
3	மிட்ஸ் றோஸ்	670
4	பனிச்சக்குழி	3100
5	பனிச்சக்குழி II	1666
6	மேக்கோடு II	720
7	மிட்ஸ் மருதன்விளை	2000
8	மிட்ஸ் வெண்ணிலா	2350
9	மிட்ஸ் ஜாஸ்பின்	810
	மொத்தம்	15240

சூரியகோடு

1	மண்விளை	960
2	உதயபுரம்	1000
3	பாருத்தறை	950
4	கல்லுவிளை	1055
5	சனையன்விளை	1000
6	வயலங்கரை	800
7	காஞ்சிரவிளாகம்	700
8	குழிஞ்ஞான்விளை	730
9	ஓட்டுவிளை	1000
10	மருதங்கோடு	280
11	வண்டங்கனாவிளை	1610
12	குறிச்சிவிளை	714
13	கொல்லறவிளை	450
14	அப்பட்டுவிளை	1000
15	பாத்திமாநகர்	1135
16	ஆலுவிளை	660
17	கண்டச்சன்விளை	1126
18	பொன்னறவிளை	1160

கிடைக்கும் வாய்ப்புகளைப் பயன்படுத்தி வெற்றிக் கனியை எட்டுபவனே சிறந்த சாமர்த்தியசாலி ஆகிறான்.

19	மடத்துவிளை	1000
20	மரியகிரி	1520
21	மிட்ஸ் கிறிஸ்து அரசர்	500
22	மிட்ஸ் வரிக்கனிவிளை	1250
23	குழிஞ்ஞான்விளை	300
24	மடத்துவிளை	450
25	மிட்ஸ் அன்னை	1026
26	பெருமான்விளை	607
27	குந்நம்விளாகம்	826
	மொத்தம்	23809

பாலவிளை

1	மிட்ஸ் மணலி	1000
2	மிட்ஸ் மணலி II	700
3	மிட்ஸ் புஷ்பகிரி II	1105
4	மிட்ஸ் ஆனப்பாறை	1822
5	புஷ்பகிரி	1000
6	மிட்ஸ் செறுக்குழி	1050
7	மிட்ஸ் கோவில்தட்டு	2000
8	கரைக்காவிளை	1958
9	பல்லுக்குழி	800
10	மங்குழி II	820
11	மிட்ஸ் பனங்கூட்டம்	810
12	புல்லுவிளை	1095
13	பாலவிளை I	1010
14	மாவறத்தலை	1100
15	மிட்ஸ் பாலவிளை II	2410
16	காட்டுக்கடை	3593
17	மிட்ஸ் காவுவிளை	4060
18	போராங்கோடு	1000
19	மிட்ஸ் அன்னைநகர்	550
20	மிட்ஸ் பின்குளம்	2000
21	மிட்ஸ் பாத்திமாபுரம்	2974
22	மண்ணான்விளாகம்	1055
23	மிட்ஸ் சூழால்	1500
24	உபரித்தலை	2061
25	கிழக்கேபொற்றை	2705
26	பரணிமாவிளை	3210
27	முதுகுடி	360
28	முரியவிளாகம்	1490
29	மிட்ஸ் நெடியவிளை	2056
30	மிட்ஸ் அடைக்காக்குழி	1640
31	மிட்ஸ் பேரகத்துவிளை	910
32	ஈந்திக்கால விளை	1360
33	ஊரம்புவிளை II	1135
34	மிட்ஸ் கடுவாக்குழி	1700
35	மிட்ஸ் இடைக்காடு	1001
36	மிட்ஸ் எழுமான்விளை	1000
	மொத்தம்	56040

நடைக்காவு

1	சாத்தன்கோடு	1000
2	மாவிளை	1600
3	மிட்ஸ் கிடாரக்குழி IV	790
4	மிட்ஸ் கிடாரக்குழி III	1000
5	மிட்ஸ் ஆதிவிளை	950
6	கோலாச்சிவிளை	1000
7	வலியவிளை	750
8	கீழவீட்டுவிளை	1023
9	மிட்ஸ் கிடாரக்குழி	1758
10	நெல்லிவிளை	1750
11	மிட்ஸ் தாணிவிளை	1287
12	கும்பளபள்ளி	1757
13	மிட்ஸ் கிடாரக்குழி II	1775
14	கல்லம்பொற்றை	1012
15	சோனிச்சன்விளை	1040
16	மிட்ஸ் நாதம்	2100
17	ஜெயமாதா	1000
18	நீரோட்டுவிளை	1327
19	சென்தோமஸ் மிட்ஸ்	1760
20	மிட்ஸ் நடுதேரிவிளை	1300
21	கொட்டைக்காடு	1011
22	புளிநின்றவிளை	2100
23	மணலிவிளை	816
24	பருத்திவிளை	1000
25	மிட்ஸ் அருள்ஜோதி	1150
26	கல்லசாரிவிளை	1000
27	தாழான்விளை	1565
28	மிட்ஸ் கண்ணங்கரவிளை	1200
29	அறுவன்பொற்றை	1000
	மொத்தம்	36821

நாகர்கோவில் II

1	குயின் பருத்திவிளை	13690
2	யமுனா	3315
3	டைசிபிளவர்	3522
4	சுகந்தம் பழவிளை	1100
5	குறிஞ்சி ஆளூர் கிராமம்	500
6	சிந்து ஆளூர் கிராமம்	414
7	அத்திப்பூ	800
8	மிட்ஸ் செம்பகம்	366
9	றோஸ்மலர்	2467
10	மிட்ஸ் நோபிள்	2880
11	வசந்தமலர் ஆசாரிப்பள்ளம்	3000
	மொத்தம்	32054

தொடர்ச்சி அடுத்த இதழில்

வெற்றி இலக்கை அடைய தோல்விகள் படிக்கட்டுகள்.

மிட்ஸ் பெதஸ்தா காயத்திருமேனி தைலம் தயாரிக்கும் பயிற்சி

மிட்ஸ் சமூகப்பணி நிறுவனமானது மக்கள் நிறைவான வாழ்வை பெறும் பொருட்டும், நலமான வாழ்க்கை வாழ வேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் இயக்குநர் அருட்தந்தை. முனைவர் ஜெறோம் அடிகளாரின் வழிகாட்டுதலோடு, இயற்கையோடு இணைந்து மக்கள் நல்வாழ்வு பெறவேண்டும் எனவும் கருத்தில் கொண்டு Caritas Italiana நிறுவனம் வாயிலாக கிடைக்கப்பெற்ற திட்ட நிதியுதவியுடன், இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய மூலிகை தாவரங்களை கொண்டு **மருந்து தைலம்** தயாரிக்க திட்டமிடப்பட்டது. முதலாவது இத்திட்டத்தில் பயிற்சி பெற ஆர்வமுள்ள 30 சுயஉதவிக்குழு உறுப்பினர்களை கள ஆய்வு செய்து பயிற்சிக்கு உறுப்பினராக்கப்பட்டது. அதன்படி பயிற்சியானது 10-02-2025 அன்று மிட்ஸ் தலைவர் மேதகு ஆயர் வின்செண்ட் மார் பவுலோஸ் ஆண்டகை அவர்களால் பயிற்சியானது மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து துவங்கி வைக்கப்பட்டது. வைத்தியர் திரு. குணசீலன் அவர்களால் பயிற்சியளிக்கப்பட்டது. மிட்ஸ் இயக்குநர், மிட்ஸ் திட்ட அலுவலர், பயிற்சியாளர், வைத்தியர் மற்றும் பயிற்சிபெறுவோர் கூட்டாக இணைந்து மருந்து இலைகளை சேகரித்தனர். குமரி மாவட்டத்திலுள்ள ஆரல்வாய்மொழி, மந்தாரம்புதூர் மற்றும் பல இடங்களிலிருந்து மூலிகைகளை சேர்த்து பின்னர் அதை சரியான விதத்தில் பக்குவப்படுத்தி அதன் இலைச்சாற்றை எடுத்து வடிகட்டி காய்ச்சி தைலமாக எடுக்க பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. 5 நாள்கள் வீதம் 2 முறை பயிற்சி நடத்தப்பட்டது. மொத்தம் 30 மிட்ஸ் சுயஉதவிக்குழு உறுப்பினர்கள் முழுமையான பயிற்சி பெற்றனர்.

தயாரித்த காயத்திருமேனி தைலம் வெளியீட்டு நிகழ்வானது 07-03-2025 அன்று மிட்ஸ் அலுவலகத்தில் வைத்து நடைபெற்றது. பயிற்சி பெற்ற பயிற்சியாளர்கள் தங்கள் அனுபவ பகிர்வில் "நாங்கள் பயணிக்கும் பாதைகளில் காணப்படும் செடிகள் எந்த மருத்துவ குணத்தை சார்ந்தது என்பதை எங்களால் கணிக்க முடிகிறது. எங்களின் பார்வை முழுவதும் மருத்துவ செடிகளை குறித்தே . . . வேலியில் படர்திருக்கும் செடிகள் எந்த வகை செடி என்பதை உற்று நோக்கிக் கொண்டே செல்வோம். அது மட்டுமல்லாமல் பயிற்சி நாள்களில் வெறும் காகிதத்தில் எழுதி பயிற்சி பெறுவது என்றில்லாமல் மூலிகை தாவரங்கள் கிடைக்கும் இடங்களில் இதற்கான மூலிகை தாவரங்களை தேடி சேகரித்தது, மிகவும் பயனுள்ள பயிற்சி" என அனுபவம் பகிரப்பட்டது. சுயதொழில் கற்றுக் கொண்டதால், இயற்கையின் படைப்பிலேயே கிடைக்கும் மூலிகை தாவரங்களை மருந்தாகவும் பயன்படுத்தவும் முடியும் என்ற உயரிய சிந்தனையை பயிற்சி தருணத்தில் பெற்று தொழில் முனைவோராக உள்ளனர் எனவும் கூறினார்கள்.

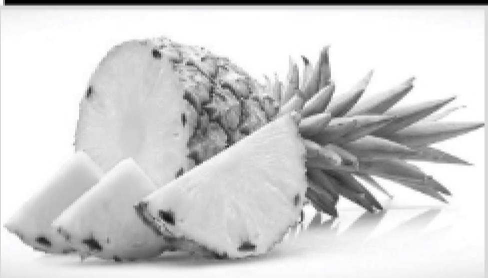
பெதஸ்தா காயத்திருமேனி தைலம் வெளியீட்டு உரையில், காயத்திருமேனி என்பது காயம் + திரு + மேனி வார்த்தையின்

மலையைப் பார்த்து மலைத்து விடாதே, மலை மீது ஏறினால் அதுவும் உன் காலடியில்.

விளக்கத்தை எடுத்துரைத்தார். அதாவது காயம் என்பது உடலில் ஏற்றபட்ட வலி. திரு என்பது திருமுதல். மேனி என்பது உடம்பு. உடம்பில் உள்ள காயத்தை தைலம் போட்டு, திருமி, வலியை மாற்றுவதாகும். மக்களின் பயன்பாட்டிற்காக முதன் முதலாக மிட்ஸ் பெதஸ்தா காயத்திருமேனி தைலத்தை அறிமுகப்படுத்தி ஆயர் வெளியிடப்பட்டார்கள். பயிற்சியாளர் பேராசிரியர் திரு.ஜூலியஸ் பாண்டியன் அவர்கள், பயிற்சி பெற்றோர் தயாரித்த தைலம் விற்பனை செய்வது பற்றியும், தன் வாழ்க்கை அனுபவத்தையும் பகிர்ந்து கொண்டார்கள்.

காயத்திருமேனி தைலம் தயாரிக்க பயன்படும் மூலிகைகளில் 5 வகையான மூலிகை செடிகளும் சான்றிதழும் பயிற்சியாளர்களுக்கு பயிற்சியின் நிறைவின்போது வழங்கப்பட்டன. மேலும், பயிற்சி பெற்றோர் தயாரித்த காயத்திருமேனி தைலம் குறைந்த விலையில் நாம் வாழும் இடங்களின் அருகாமையிலேயே கிடைப்பது மிகவும் வரவேற்கத்தக்கதாகும்.

உடலில் உள்ள காயத்தில் எண்ணெய் போட்டு, தடவி, வலி நிவாரணம் பெற மிட்ஸ் பெதஸ்தா காயத்திருமேனி தைலம் வாங்க மிட்ஸ் அலுவலகத்தை தொடர்புகொள்ளவும்.



அன்னாசிப்பழம்

அன்னாசிப்பழம் அனைத்து நாள்களிலும் கிடைத்தாலும் கோடை கால பழம் ஆகும். அன்னாசிப்பழம் பார்ப்பதற்கு பூ போன்ற தோற்றத்தை கொண்டதாக உள்ளது. அன்னாசிப்பழம் பச்சையாகவோ, சமைத்தோ, பழ சலாடுகள் செய்து உணவுகளில் பயன்படுத்தலாம். இதன்சுவை இனிப்பும் புளிப்பும் கலந்த சுவை. அன்னாசிப்பழத்தை உயர் ரத்த அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சாப்பிட்டால் ரத்த அழுத்தம் சீராக இருக்க உதவும். இதய நோய் மற்றும் மூச்சுக்குழல் அழற்சி போன்றவை வராமல் தடுக்கும்.

செய்ய முடிந்தவன் சாதிக்கிறான். செய்ய முடியாதவன் போதிக்கிறான்.

மகளிர் தினவிழா

மிட்ஸ் சமூகப்பணி நிறுவனத்தின் சார்பாக மகளிர் தினவிழா நிகழ்வானது மிட்ஸ் நாகர்கோவில் பணிமண்டலத்திற்குட்பட்ட நாவல்காடு மலங்கரை கத்தோலிக்க ஆலய சமூக நலக்கூடத்தில் வைத்து 8-3-2025 அன்று காலை 10.30 மணிக்கு துவங்கப் பட்டது. நாகர்கோவில் II அமைப்பாளர் திருமதி. சுகிலா அவர்கள் அனைவரையும் வரவேற்றார்கள். மிட்ஸ் இயக்குநர் அருட்தந்தை முனைவர் ஜெறோம் அவர்கள் "**பாலின சமத்துவ செயல்பாடுகளை துரிதப்படுத்துவோம்**" என்னும் கருப்பொருளோடு அனைத்து மகளிருக்கும் வாழ்த்து கூறினார். வழக்கறிஞர் திருமதி. எம்லின் பெலின்டா அவர்கள் பெண்கள், குடும்பம் மற்றும் சமூகத்தில் எவ்வாறு தைரியத்துடன் வாழவேண்டும் எனவும் பெண்கள் சகித்து வாழ்பவர்கள் அல்ல, வாழ்க்கையில் நேரிடும் சவால்களை துணிவுடன் எதிர்கொண்டு வாழ கற்றுக் கொள்ள வேண்டுமென சிறப்புரையாற்றினார்கள். ஈசாந்திமங்கலம் முன்னாள் பஞ்சாயத்து தலைவி திருமதி. கிருஷ்ணகுமாரி அவர்களும், மேரி மக்கள் கன்னியர் சமூகத்தின் தாரா கன்னியர்மட அருட் சகோதரி. பிளவர் ஜாண் அவர்களும், தமிழக பெண்கள் கூட்டமைப்பு மாநில செயலர் திருமதி. ஷோபனா அவர்களும் சிறப்பு விருந்தினர்களாக பங்குபெற்றார்கள். பின்னர் தன்னார்வத்தோடு சமூகப்பணி செய்துவரும் திருமதி. அனிதா, மற்றும் திருமதி. ஷீபா ஆகியோருக்கு மனித நேயத்திற்கான தன்னார்வலர் விருதும், தென்னை மரம் ஏறி பணி செய்து வரும் திருமதி. விஜயகுமாரி அவர்களுக்கு துணிச்சல்மிகு கடின உழைப்பாளர் விருதும் வழங்கி கௌரவிக்கப் பட்டது. திரு. சசிக்குமார் கேரள மலையாளிகளின் சங்க தலைவர் அவர்கள் உரையில் கன்னியாகுமரி மற்றும் கேரள மாநிலத்தில் புற்றுநோயின் தாக்கம் வேகமாக பரவிக்கொண்டிருக்கிறது எனவும் அதிலும் குறிப்பாக பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பை புற்று நோய் பரவி வருகின்றது என புள்ளிவிபரங்கள் தெரிவிக்கின்றன, இதனால் இளம்வயதிலேயே இறப்பு விகிதம் அதிகரித்துக்கொண்டே இருக்கின்றது. இந்த புற்றுநோய்க்கு எதிராக மக்கள் பயன்படுத்தும் நாப்கின் மிகவும் கெடுதல் என கருத்து தெரிவித்தார். தற்போது புதிய நாப்கின் மக்களின் அன்றாட வாழ்க்கையோடு இயற்கையில் முறையில் எந்தவித சுற்றுப்புற கெடுதல் இல்லாமல் பயன்படுத்தலாம் எனவும், சங்கப் பொறுப்பாளர்கள் நாப்கின் பயன்படுத்தும் மாதிரியை 50 நபர்கள் வீதம் செய்முறை வாயிலாக காண்பித்தார்கள். மகளிர் தினவிழாவில் மிட்ஸ் திட்ட அலுவலர், திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர், மிட்ஸ் பணியாளர்கள், கிளஸ்டர் பொறுப்பாளர்கள் ஆகியோர்கள் கலந்து கொண்டார்கள். விழாவில் சுயஉதவிக் குழு உறுப்பினர்களின் கலைநிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றன. நிகழ்வில் கலந்துகொண்ட அனைவருக்கும் திருமதி. புஷ்பலதா அவர்கள் நன்றி கூறி, தேசியகீதத்துடன் நிறைவு பெற்றது. அன்றைய நாள் மிட்ஸ் நிறுவனம் மதியம் அனைத்து பங்கேற்பாளர்களுக்கும் மதிய உணவு வழங்கி மகிழ்ந்தது.

அனைத்து மகளிருக்கும்
இனிய மகளிர் தின நல்வாழ்த்துக்கள்!

உங்கள் உடல் ஒரு கோவில் அதை அப்படியே நடத்துங்கள்.

மிட்ஸ் கல்வி கடனுதவி திட்டங்கள்

மிட்ஸ் ஜூபிலி நினைவு கல்வி உதவித்திட்டம்

மிட்ஸ் குடும்பம் வாழ்வுபெறல் திட்டம் வாயிலாக பயனாளிகளின் வாழ்க்கைத் தரம் உயரவேண்டும் என்ற நோக்கத்தோடு நின்றுவிடாமல் அவர்களின் பிள்ளைகளின் கல்வியும் வளர்ச்சியடைய வேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் உயர்கல்வி படிக்கின்ற பிள்ளைகளுக்கு மிட்ஸ் ஜூபிலி திட்டம் செயல்பட்டு வருகின்றது. 14-03-2025 அன்று குடும்ப வாழ்வுபெறல் திட்டம் வாயிலாக 22 சுய உதவிக்குழு உறுப்பினர்களின் குழந்தைகளுக்கு உயர்கல்வி கடனாக நபருக்கு ரூ. 25,000/- வீதம் மொத்தம் ரூ. 5,50,000/- குறைந்த வட்டி விகிதத்தில் 20 மாத தவணையாக அடைக்கவும் கடனுதவித்தொகை வழங்கப்பட்டது. தலைவர்உரையில் பயனாளிகளாக நீங்கள் தங்களுடைய பிள்ளைகள் என்றில்லாமல் நாம் சந்திக்கின்ற பிள்ளைகளுக்கு நம்மால் இயன்ற கல்விக்கான வழிகாட்டல்கள் கொடுக்க வேண்டும் எனக்கூறினார்கள். திட்ட அலுவலர் அவர்களின் வாழ்த்துரையில் மிட்ஸ் சுயஉதவிக்குழு உறுப்பினர்களாகிய நீங்கள் ஒழுங்காக குழு கூட்டங்களுக்கு செல்ல வேண்டும், கடன்தொகையை ஒழுங்காக தவணை முறையிலே செலுத்த வேண்டும் எனவும், நீங்கள் கடன் தவணை ஒழுங்காக செலுத்தினால் தான் அடுத்த வருடம் மற்றொரு தேவையில் இருக்கும் பயனாளியையும் சென்றடையும் எனக் கருத்து தெரிவித்தார்கள்.

ஆஸ்தி கடனுதவித் திட்டம்

தளிர்கள் உலகம் திட்டம் வழியாக பயன்பெற்று, உயர்கல்வி பயின்று வருகின்ற முன்னாள் பயனாளிகளுக்கு மேலும் உயர் கல்வி பயில மிட்ஸ் ஆஸ்தி அமைப்பானது கைகொடுக்கிறது. ஆஸ்தி திட்டம் வழியாக 14-03-2025 அன்று மிட்ஸ் அலுவலகத்தல் வைத்து 17 பிள்ளைகளுக்கு ரூ. 20000/- வீதம் மொத்தம் ரூ. 3,40,000 கடனாக வழங்கப்பட்டது. இத்தொகை யினை 20 மாத தவணையில் செலுத்தவும் அறிவுறுத்தப்பட்டது.

கல்வி கடனுதவித் திட்டங்கள்

வ.எண்	திட்டத்தின் பெயர்	மொத்த நபர்கள்	தொகை (ரூபாய்)
1	Mandy Pickering கல்விக்கடன்	31 @ 20000/-	6,20,000/-
2	டிவைன் மெர்சி கல்விக்கடன்	13 @ 25000/-	3,25,000/-

Mandy Pickering கல்விக்கடன்

டிவைன் மெர்சி கல்விக்கடன்

எதையும் எதிர்கொள்வேன் என்ற மனநிலை மட்டுமே நம்பிக்கையை கொடுக்கும்.

ஆங்கிலச்சொல்லுக்கு நிகரான தமிழ்ச்சொல் எழுதுக

அதிர்ஷ்ட பரிசு
ரூ. 250/-
குலுக்கல் முறையில்
ஒரு நபருக்கு

1. Wisdom -
2. Cavalry -
3. Stockings -
4. Tidings -
5. Zip code -
6. Poultry -
7. Bronse -
8. Stationary -
9. Tail End -
10. Fuel -
11. Logos -
12. Novelist -
13. Bay -
14. Glossary -
15. Shark -
16. Pear -
17. Soothe -
18. Island -
19.Galaxy -
20.Thunder -

தயாரிப்பு : Jesus Publication

குறிப்பு: சரியான பதில் எழுதும் நபருக்கு குலுக்கல் முறையில் தேர்வு செய்து அதிர்ஷ்ட பரிசு வழங்கப்படும். விடைகள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி நாள் 2025 மே 13. அதற்கு பின்வரும் விடைகள் நிராகரிக்கப்படும். புத்தகத்தின் இந்த பக்கத்தில் விடைகளை எழுதி கத்தரித்து தபாலில் அல்லது அமைப்பாளர் வழியாக அனுப்பவும். நகல் அனுப்பினால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட மாட்டாது.

முகவரி :
ஆசிரியர், ஐக்கியச்சுடர்,
மிட்ஸ் அலுவலகம்,
இடைவிளாகம்,கழுவன்திட்டை,
குழித்துறை அஞ்சல்,
கன்னியாகுமரி மாவட்டம் - 629 163.
தமிழ்நாடு

சென்ற குறுக்கெழுத்துப்போட்டியில்
வெற்றிபெற்றவர்

திருமதி. பிந்து R.
மரியகிரி குழு, சூரியகோடு கிளஸ்டர்,
களியக்காவிளை

போட்டியில் ஆர்வத்துடன் பங்குபெற்ற அனைத்து சுயஉதவிக்குழு உறுப்பினர்களுக்கும் மிட்ஸ் நிறுவனத்தின் சார்பில் வாழ்த்துக்கள். தொடர்ந்து உங்கள் ஆதரவினை வேண்டுகிறோம்.

குறுக்கெழுத்துப்போட்டி - விடைகள் (இதழ் அக்டோபர் 2024 - டிசம்பர் 2024)

1. பத்திரிகை
2 தொழில்முனைவோர்
3. 103
4. ஃபிரான்ஸ்
5. ஜீன்
6. குழி, குதிரை
7. பெல்ஜியம்
8. சென்னை
9. நண்டு
10. 62
11. லிவி
12. பதஞ்சலி
13. கார்டஸ், காரி
14. டி.என்.ஏ
15. பீகார்
16. பன்றி, பசு
17. சேர்மன்
18. ஒட்டகம்
19. பெட்ரார்க்
20. யுரேனஸ்
21. உழைப்பு
22. சேவை
23. திருநெல்வேலி
24. ஆசிட், ஆரஞ்சு

ஆசை மட்டும் போதாது அதை அடைய துணிச்சலும், உடல்பலமும் வேண்டும்.

மிட்ஸ் நிறுவனத்திலிருந்து 20-02-2025 மற்றும் 21-02-2025 ஆகிய தினங்களில் நாகப்பட்டினம் கலங்கரை நிறுவனத்தின் களப்பணிகளை (கைம்பெண் துயர்நீக்கப் பணி) ஆய்வு செய்வதற்காக சென்ற மிட்ஸ் இயக்குநர், மண்டல இயக்குநர்கள், மிட்ஸ் பணியாளர்கள் மற்றும் மரியன் இயக்க செயற்குழு உறுப்பினர்கள்

வாசகர் கவனத்திற்கு

மிட்ஸ் ஐக்கிய சுடர் இதழில் தங்களின் படைப்புகள் வரவேற்கப்படுகின்றன. மேலும் இவ்விதழில் தங்களின் விளம்பரங்கள் வெளியிட விரும்பினால், அதற்கான விபரங்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன

விளம்பரம்

இதழின் கடைசிப் பக்கம்

முழுப்பக்கத்திற்கு கட்டணம் (கலர்) Rs.2500

அரைப்பக்கத்திற்கு கட்டணம் (கலர்) Rs.1250

இதழின் முதல் பக்கத்தின் உள்பகுதிக்கு

முழுப்பக்கத்திற்கு கட்டணம் (கலர்) Rs.2000

இதழின் கடைசி பக்கத்தின் உட்பக்கம்

அரைப்பக்கத்திற்கு கட்டணம் (கலர்) Rs.750

முழுப்பக்கத்திற்கு கட்டணம் (கலர்) Rs.1500

பிறந்தநாள் மற்றும் திருமண வாழ்த்துகள்

காற்பக்க கட்டணம் Rs.250

அரைப்பக்கத்திற்கு கட்டணம் Rs.500

முழுப்பக்கத்திற்கு கட்டணம் Rs.1000

விளம்பரங்கள் வெளியிட விரும்புவர்கள் மிட்ஸ் அலுவலகத்தை அணுகுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம். மேலும் தங்களின் சொந்த படைப்புகள் மற்றும் விமர்சனங்களை கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்குமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

மிட்ஸ் அலுவலகம்

இடைவிளாகம் - கழுவன்திட்டை, குழித்துறை அஞ்சல், கன்னியாகுமரி மாவட்டம் - 629 163

Email:midsmarthandam@gmail.com Website:mids.org.in

Ph : 263390, 295690

மகிழ்ச்சியான உடலும், மனமுமே ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையின் அடையாளம்.

வீட்டிலிருந்தும் வீதியிலிருந்தும் புற்றுநோயை அப்புறப்படுத்துவோம்

Ph: 74490 03100
74490 03200

ஆனந்தா
டிப்பார்ட்மெண்ட் ஸ்டோர்ஸ்

பம்மம், மார்த்தாண்டம்,

தரைதளம்

- மளிகை
- அரிசி
- ஆயில்
- காஸ்மெடிக்ஸ்
- பொடி
- டிரை புரூட்ஸ்
- சாக்லேட்
- பிஸ்கெட்ஸ்
- ஸ்னாக்ஸ்
- காய்கறிகள்
- பழங்கள்
- மெடிக்கல்

தரை கீழ்தளம்

- எவர்சில்வர்
- பிளாஸ்டிக்
- கிச்சன்வேர்
- கிராக்கரி
- மேட்
- ஹோம் அப்ளையன்ஸ்

முதல் தளம்

- ஸ்டேஸ்னரி
- டாய்ஸ்
- பார்ன் பேபி
- ஸ்போர்ட்ஸ்
- செப்பல்ஸ்
- லேடிஸ் வேர்
- பேக் & கேன் பேக்
- கவர் வகைகள்
- பிளவர்
- டெக்ரேஷன்
- வாட்ச் & ஸ்பெக்ஸ்
- பெல்ட் & கேப்
- கவரிங்
- மேக்கப்

- ஆனந்தாவில் கொள்முதல் செய்யும் அனைத்து பொருட்களுக்கும் MRP விலையைவிட மிக குறைந்த விலையில் கிடைக்கும்.
- உங்கள் இல்ல விசேசங்களுக்கு தேவையான அனைத்து பொருட்களும் மிக குறைந்த விலையில் எங்களிடம் கிடைக்கும்.

நாஞ்சில் ஆப்செட், நாகர்கோவில். ✆ (04652) 233853